

健幸フェスタ in 玉川

2021年 3月13日 土

会場：玉川まちづくりセンター

開催しました！

午前の部 初心者向けヨガ体験会



コロナ禍で密を避けての実施ということで、2回に分けて開催しました。各回7～8名の参加者が体験しました。講師に、インストラクターの太田ひとみ先生をお迎えして、指導をしていただきました。

初心者向けということで、ヨガとは“気持ち(心)と入れ物(身体)をつなぎ合わせる”“自分の身体を観察する”ということをお話いただき、今回は“自身の呼吸(特に吐く)を意識しよう”から始めました。途中、脳トレも取り入れながら、楽しくリラックスのできた1時間でした。

参加者の皆さんからは、「良かった」「またやってみたい」との声をたくさんいただきました。

来年度以降も継続して開催できるように調整していきたいと思っております。



第1部の様子



第2部の様子

午後の部

フライデージム体験会

午後1時45分よりフライデージム体験会を開催しました。

全員でラジオ体操をした後、電動ウォーカー、フィットネスバイク、振動マシン、ツイストステッパーなど、気に入ったマシンを試したり、DVDを見ながらダンスをしたりするなど、1時間ほど汗を流しました。普段家にいてもなかなか運動できないけど、これだったらできそうという方もおられ、何人もの方が申し込んでくださいました。

☆フライデージムは毎週金曜日午後1時30分から4時まで、玉川まちづくりセンターで開催しています。随時受け付け中です。



測定会 9:00～17:00

事務室の横「たまルーム」では、12名の方が体組成など自由に測定にいられました。測定後、それぞれがご自身の体を見つめ直しておられました。



血圧測定

体組成測定



測定時間約10秒で、全身及び左右腕・脚の脂肪率・筋肉量・筋肉率・基礎代謝量・推定骨量など、身体を構成する体組成を測定。